



# INFO SIHAT PUSPANITA ILKAP

*Sihat, Cergas dan Cantik...*



## Tips Gaya Hidup Sihat

### 5 Amalan Mudah Untuk Hidup Cara Sihat

**Jangan Tinggalkan Sarapan Pagi**

Biar bagaimana sibuk sekalipun, peruntukkan waktu untuk mengambil sarapan pagi. Mungkin bijirin atau roti.

**Tinggalkan Kasut Tinggi**

50 peratus wanita mengalami osteoporosis berbanding lelaki, apakah puncanya? Kasut tinggi anda!

**Makan Badam**

Para penyelidik berpendapat badam kaya dengan *polyunsaturated fat*. Jadi jangan berlelah lagi!

**Sebiji Oren Setiap Hari**

Jika mahukan jantung anda sihat, amalkan memakan oren sebiji setiap hari, tak kiralah pada waktu bila sekalipun.

**Ketawa**

Pastikan anda ketawa bersebab. Mungkin dengan menonton filem komedi, membaca buku cerita lucu, mahupun berbual-bual dengan rakan yang suka berjenaka.

### Makan Secara Sihat

- Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kolestrol
- Hadkan pengambilan kuning telur kepada dua - tiga kali seminggu
- Elakkan mengambil kepala ikan, udang dan sotong
- Buang kulit dan lemak pada ayam dan daging
- Hadkan penggunaan minyak dan santan di dalam masakan
- Gunakan kaedah memasak seperti panggang, bakar, rebus, kukus, celur dan gunakan sedikit minyak untuk menumis
- Tingkatkan pengambilan sayur-sayuran (3 kali sehari) dan buah-buahan (2 kali sehari)

An apple  
a day  
=  
no doctor



1 Lemon  
a day  
=  
no fat



3ltrs of  
water  
per day  
=  
no diseases



Tulsi Leaf  
a day  
=  
no cancer



1 cup milk  
a day  
=  
no bone  
problem



### IMPORTANT HEALTH TIPS

- Don't take your medicine with cold water.
- Don't eat heavy meals after 5pm.
- Drink more water in morning, less at night.
- Best sleeping time is 10pm to 4am.
- Don't lie down immediately after taking meal.
- Answer phone calls from Left ear.
- When phone's battery is low to last bar, don't answer the call because the radiation is 1000 times stronger.

Share this with your Loved ones!!

@Hakcipta Terpelihara

Biro Sukan, Kebajikan dan Sosial Puspanita Cawangan Kecil ILKAP



## Info Diet



### Nasi Bukan Punca Utama

Kepercayaan bahawa dengan mengurangkan atau tidak mengambil langsung nasi akan mempercepatkan penurunan berat badan adalah kurang tepat. Ini kerana apa yang perlu anda kurangkan bukanlah nasi semata-mata tetapi juga gula minyak dan lemak.

### Lengkapkan Dengan Protein

Pastikan anda mengambil sumber protein yang baik dari sumber-sumber semulajadi dan mencapai keperluan harian. Protein adalah nutrien yang terpenting disamping membantu mengurangkan rasa lapar, mengawal selera dan memastikan otot-otot mendapat bekalan secukupnya.

### Menambah Karbohidrat Selepas Senaman

Ketika berdiet pastikan anda tidak kekurangan kalori yang diperlukan setiap hari. Makanlah selepas bersenam atau bersukan kerana ketika itu otot berada dalam keadaan yang lemah dan penambahan karbohidrat sangat diperlukan. Tahukan anda, ketika ini makanan yang dimakan paling kurang diserap menjadi lemak? Namun, pastikan tidak berlebihan ya!

### Jangan Tidur Ketika Lapar

Makan lewat malam tidak akan menggagalkan program diet anda sekiranya pengambilan karbohidrat dapat dielakkan pada waktu tersebut. Pilihlah sumber protein dan serat seperti susu rendah lemak atau buah-buahan sebelum tidur. Jangan biarkan anda tidur dalam keadaan lapar kerana ia tidak membantu mempercepatkan pengurangan berat badan.

## Info Cergas

### Manfaat Senaman

Aktiviti fizikal dan senaman yang rutin, teratur dan dilakukan pada intensif yang betul dapat memberikan manfaat berikut :-

- ⇒ Menurunkan risiko kematian sebanyak 40%
- ⇒ Menurunkan risiko strok sebanyak 27%
- ⇒ Menurunkan risiko mendapat diabetes sebanyak 40%
- ⇒ Menurunkan risiko mendapat penyakit darah tinggi sebanyak 50%
- ⇒ Menurunkan risiko keparahan dan berulangnya kanser payudara sebanyak 50%
- ⇒ Menurunkan risiko penyakit kanser usus sebanyak 60%
- ⇒ Menurunkan risiko penyakit *Alzheimer* sebanyak 30%
- ⇒ Mengurangkan depresi/ stress standing ubat-ubatan kimia dan terapi perilaku



## Info Kecantikan

### Tampil Cantik

- Ungkapan Ayat Ajaib. "Saya Cantik": setiap kali melihat cermin. Bukan mahu perasan tetapi menaikkan kadar keyakinan diri dan membuatkan anda lebih menghargai keindahan yang ada pada wajah anda.
- Cuci Muka. Jika mahu mencuci solekan pastikan anda membersihkannya dengan minyak bayi. Tahukan anda menggunakan minyak bayi adalah lebih baik kerana solekan mudah tanggal dan kandungannya memberi kelembapan semula kepada wajah anda.
- Gigi yang cantik. Gosok gigi sekurang-kurangnya 2 atau 3 kali sehari. Jangan lupa jumpa doktor gigi setiap 6 bulan sekali.
- Gincu tahan lama. Anda selalu mengeluh kerana harus kerap menambah gincu. Ada cara mengekalkan solekan bibir. Sebelum anda mengoles gincu, letakkan pelembab bibir terlebih dahulu. Biarkan seketika. Kemudian sapukan bedak padat pada bibir dan biarkan seketika kemudian barulah anda mengoleskan gincu.

## Info Petua Kesihatan

### Bayam Kurangkan Rasa Letih

Atasi rasa letih selepas bersenam dengan pengambilan makanan yang betul dengan mengambil sumber tinggi nitrat seperti bayam dan strawberi. Fakta ini telah diakui kebenaran oleh *Act Of Physiologica*. Nitrat menghasilkan *nitric oksida* yang meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot bagi mengatasi keletihan.

### Air Kelapa Muda Kawal Selera Makan

Andai merasakan sukar menurunkan berat badan cuba amalkan minum air kelapa. Dipetik daripada *Genius Beauty*, para peneliti percaya bahawa rasa manis pada air kelapa muda dapat membuatkan seseorang melupakan keinginannya untuk makan.

